

PERSONAJES ¿MALOS?

Cuento de Educación para la Salud

Dirigido a niñas y niños de entre 6 y 12 años

Carolina Lesa Brown
M^o Reyes Guijarro Ruiz



PERSONAJES ¿MALOS?

Cuento de Educación para la Salud

Dirigido a niñas y niños de entre 6 y 12 años

Carolina Lesa Brown
M^o Reyes Guijarro Ruiz



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS

Autoría:

Carolina Lesa Brown

Guía de lectura:

Carolina Lesa Brown

Ilustraciones:

M^a Reyes Guijarro Ruiz

Coordinan:

Jesús M^a Sánchez Herrero

Nuria Buscató Cancho

Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Edita:

CEAPA

Puerta del Sol, 4 - 6^o A

28013 MADRID

Primera edición:

Diciembre 2013

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24

28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Jesús M^a Sánchez Herrero, Jesús Salido Navarro, Nuria Buscató Cancho, Eusebio Dorta González,

Juan Manuel Jiménez Lacalle, José Pascual Molinero Casinos, Elena González Fernández, Carmen Aguado

Cabellos, Nieves Natalia García Pérez, Juan Antonio Vilches Vázquez, José Luis Lupiañez Salanova,

Emilia Ruiz Acitores, Mustafá Mohamed Mustafá, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxio Taboada Arribe, José

Luis Pazos Jiménez, Andrés Pascual Garrido Alfonso, Petra Angeles Palacios Cuesta y Ana Moya Díaz.

Índice

Introducción	5
1. El pueblo (o se recoge lo que se siembra)	12
2. Los nuevos vecinos (o la singular familia Díscolo Tremebundi)	15
3. Fuera personajes malos (o cortar por lo sano)	19
4. El exilio (o todo tiempo pasado fue mejor)	26
5. El plan (o nunca es tarde para hacer el bien, haz hoy lo que no hiciste ayer)	31
6. El regreso (o dime lo que haces y te diré quién eres)	40
Guía de lectura	45
Ideas que mueven ideas	47

Introducción

El objetivo de esta publicación es aportar un instrumento a padres y madres para trabajar con sus hijos e hijas de entre 6 y 12 años la educación para la salud.

Los niños aprenden a través del juego, la actividad lúdica es su manera de conocerse y conocer también la realidad que les rodea. El juego les permite interiorizar conceptos, habilidades y valores que les permitirán tener un desarrollo integral y que les serán útiles para manejarse con sus amigos y con ellos mismos.

Los cuentos, la imaginación, son los idiomas que más les motivan. Leídos conjuntamente con padres y madres aportan una herramienta divertida y mágica que facilita muchísimo el abor-

daje de temas de interés con los hijos e hijas dentro de un marco lúdico, relajado y cálido que fortalecerá el vínculo con ellos, clave para su desarrollo afectivo y personal.

Por este motivo, hemos escogido el lenguaje de los cuentos para enseñar a los niños conceptos, actitudes y valores relacionados con la educación para la salud. Como hemos señalado, el cuento es un instrumento ideal para que padres e hijos se unan en torno a una misma actividad, convirtiéndose así en un vehículo excelente para establecer una comunicación cálida y positiva que permita a padres y madres educar en hábitos saludables.

El desarrollo tecnológico reciente y los cambios en los estilos de vida propios de la vida moderna han cambiado muchos de nuestros comportamientos individuales, así como la forma de relacionarnos con las otras personas y con nuestro entorno ambiental. Aunque la sociedad en general disfruta de una calidad

de vida muy superior a la de hace años, han aparecido nuevas enfermedades a abordar, consecuencia directa de un estilo de vida poco saludable en materia de alimentación, actividad física y consumo de sustancias adictivas.

Tener un estilo de vida saludable es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida y alcanzar un buen estado de salud, pero también para que nuestros hijos e hijas puedan tener un adecuado desarrollo físico, psíquico y social. Adoptar un estilo de vida saludable supone reducir al mínimo la presencia de factores de riesgo para nuestra salud y, como contrapartida, incorporar en nuestro día a día factores de protección, que nos aporten bienestar y un mejor estado de salud.

Estos factores de protección tienen que ver fundamentalmente con el desarrollo de una dieta sana y equilibrada; la adopción de hábitos de alimentación adecuados; la prevención de tras-

tornos en la conducta alimentaria, como pueden ser la obesidad, la anorexia y la bulimia; y la promoción de un estilo de vida activo, en el que el ejercicio y el deporte adquieran un lugar destacado en la familia.

Es necesario ser conscientes de la influencia que tienen en nuestro estado de salud las diferentes acciones y comportamientos que adoptamos en el día a día, nuestra forma de alimentarnos, el modo en que nos relacionamos en los diferentes entornos, los vínculos familiares y sociales, nuestros hábitos de actividad física y de consumo de sustancias, etcétera.

En ese sentido, padres y madres, como referentes de los hijos e hijas, tienen que asumir un importante rol como agentes de salud, promoviendo la adopción de hábitos saludables en materia de alimentación, la actividad física de todos los miembros de la unidad familiar, estableciendo normas y rutinas y ayu-

dando a los hijos e hijas en su comprensión e implementación, buscando así buscar el difícil equilibrio en nuestras conductas.

Así, creemos que es fundamental que padres y madres, como educadores, tengan conciencia de todo ello y favorezcan un estilo de vida saludable y pautas de educación para la salud.

Por ello, con el fin de ayudaros a dialogar sobre estos valores y hábitos saludables, al finalizar el cuento os proponemos una guía de lectura que puede servir de guía en la conversación con vuestros hijos e hijas para favorecer una reflexión conjunta.

Este cuento ha sido escrito por una cuentista de prestigio e ilustrado por una dibujante especializada en infancia. Esperamos que lo disfrutéis y que os sirva para que la educación para la salud tome protagonismo en vuestras casas.

*Había una vez
una niña llamada Inés
que tenía un hermano
pequeño, hermoso y lozano.*

*Pablo era su nombre,
y os contaré, aunque os asombre
cómo ambos ayudaron
a los malos de los cuentos
en el peor de los momentos!
Echándoles un cable
con un plan saludable.*

*Abrid bien los oídos...
¡a escuchar!
el relato de esta historia
está por comenzar...*



EL PUEBLO

(o se recoge lo que se siembra)

En la casa de Inés y de Pablo se leían cuentos todas las noches. Cuando había luna nueva, se relataban cuentos de aventuras; cuando la luna menguaba, de miedo; si el cielo estaba estrellado, entonces tocaba escuchar cuentos de amor y desamor, pero si no había estrellas, se narraban cuentos con humor.

Hay que decir que la casa de estos dos hermanos no era una excepción, porque el gusto por las buenas historias era algo que se cultivaba muy bien en su pueblo. En aquel lugar, los relatos florecían como en un jardín. Bastaba que los narradores susurraran en un huequito de la tierra "Había una vez" o "Hace mucho, mucho tiempo..." para que algo comenzara a germinar. Luego, día por medio, había que regarlos con palabras atractivas, mencionar personajes interesantes, situaciones inesperadas y finales tan emocionantes como sorprendidos. Cultivar un

cuento parecía sencillo, pero requería de una gran paciencia y dedicación. Una tarea a la que se dedicaban con esmero bibliotecarios, escritores y abuelos. Así, durante todo el año, las calles del pueblo se adornaban con las más bellas y trepidantes historias, y las plazas era un festín para la imaginación. La gente regalaba ramos de cuentos y a los niños les bastaba con echar un ojo entre las plantas para interpretar una buena escena de corsarios.



2 LOS NUEVOS VECINOS (o la singular familia Díscolo Tremebundi)

Fue unos días antes del invierno, cuando se fueron las últimas cigüeñas, que todo comenzó a cambiar. Era un día muy frío, cuando la familia Díscolo Tremebundi se mudó al lado de la casa de Inés. Venían de un viaje muy largo y de un sitio del que nadie, jamás, había oído hablar. Llegaron con sus enormes valijas, incontables cajas de todos los tamaños, y un rostro tan serio que parecían estar siempre enfadados.

—Quizás, estén cansados por la mudanza —decía Clara, la mamá de Inés, mirando por la ventana.

—O extrañen su lugar de origen... —agregaba Juan, el papá, aunque la llegada de la nueva familia no le causara buena impresión.

Hay que decir que Inés y su hermano Pablo estaban contentos con la idea de tener nuevos vecinos. Imaginaban paseos juntos hasta el colegio por la mañana y hasta el parque por la tarde; días de lluvia en una casa u otra, compartiendo juegos y chocolate caliente. Pero bastaron unas pocas semanas para que las ilusiones se esfumaran en el aire invernal.

La familia Díscolo Tremebundi tenía cuatro miembros: Ramona, la mamá; Ramón, el papá; Ramoncina, la hija mayor de la edad de Inés y Ramoncete, tan pequeño como Pablo. Nunca salían de su casa y cuando lo hacían parecían ignorar todo lo que se desarrollaba alrededor. La única que hablaba con la gente del pueblo era Ramona, la mamá, pero cuando las palabras salían de su boca... parecían culebrillas dispuestas a inquietar a todo el que se encontrara a su paso.

"¿De verdad, cree que tantas verduras son buenas para la dieta? ¿No cree que las cosas dulces traen pensamientos dulces?" mencionaba en el mercado. "¿Y montar tan seguido en bicicleta, ¿no piensa que puede ser peligroso? ¿qué pasaría si se caen?", decía a la salida del colegio. Lo cierto es que Ramona Tremebundi era una señora imponente: grande como pocas, de voz gruesa y con una mirada capaz de traspasar la pared más dura del mundo. Es decir: Ramona, era mucha Ramona. Cuando hablaba nadie se atrevía a contradecirla, ni siquiera su marido al que al verla solo le salían murmullos. Por estas cualidades, en muy poco tiempo, la señora Díscolo Tremebundi se hizo popular entre los vecinos del pueblo.

Sin embargo, el gran problema comenzó cuando las preguntas y comentarios fueron sobre los cuentos que, ajenos a tan singular mujer, crecían sin parar.

Familia Discolo Tremebundi

HOLA! ADIÓS!



L
A
M
U
D
A
N
Z
A



3 FUERA PERSONAJES MALOS (o cortar por lo sano)

Los libros y los cuentos nunca le gustaron a la familia Discolo Tremebundi, sobre todo a la señora Ramona. No recordaba que, durante su infancia, fueran de utilidad. Más bien tenían en ella un efecto parecido a la cebolla: apenas los escuchaba se echaba a llorar. Pero, sobre todo, no soportaba la idea de que hubiera personajes malos. Estaba segura de que su falta de educación y pésimos modales no eran un buen ejemplo para sus hijos, ni para nadie. ¡Por algo el mundo andaba como andaba! ¿Qué podrían aprender del comportamiento de un pirata, que no hacía más que saquear, escupir y hacer ruido con su pata de palo? ¿Y de las brujas, con esa falta de gusto para la ropa y la comida? Por no hablar de los lobos, los monstruos y otros seres de igual calaña, más preocupados por su saciar su ferocidad que por dejar un buen consejo.

SÚPER
MALOS



fig. 1 MONSTRUO CON HAMBRE



fig. 2 SÚPER DEMONIO



fig. 3 TERRIBLES MINI MALOS



fig. 4 FRANKIS CON PERRO Y FLOR

Pese a sus particulares ideas, la señora Ramona Díscolo Tremebundi era inteligente. Sabía que no podía acabar con todos los cuentos que florecían sin cesar, pero, quizás, pudiera ayudar a cambiar su enfoque. De pronto, una mañana lo vio tan claro como el copo de nieve que caía en su ventana: eliminaría de la faz de pueblo a todos los personajes malos. Y para lograrlo, tenía un plan tan exquisito como tarta de merengue que acababa de hornear.

Al día siguiente, se dedicó a recorrer los lugares más concurridos del pueblo dejando caer, aquí y allá, entre grupos y solitarios, sus perspicaces preguntas.

—¿Qué aportan los personajes malos a los cuentos?

—¿No cree que el Lobo de Caperucita, con esa tendencia a comerse los niños, puede ahuyentar más que hacer disfrutar?

—¿No sería maravilloso un cuento en el que solo existan personajes admirables?

—Dado que las historias conviven con nosotros, ¿no es mejor

que se transformen en una herramienta de la educación más que del ocio?

Por las noches, salía de su casa y se dedicaba a susurrar en



los cuentos recién sembrados: "Crece bueno, crece noble, sin malos ni mastodontes" o "Escucha bien: malo o tontorrón: si por aquí apareces, ¡tendrás lo que mereces!"

Pronto, las palabras de la señora Ramona surtieron efecto. Hormigearon entre la gente haciendo cosquillas en sus pensamientos, sembrando dudas e inquietud. Por otra parte, los cuentos que crecían eran tan impolutos como la nieve: no había pirata, lobo o vampiro que se animara a salir por allí.

Los habitantes del pueblo no tardaron en convencerse, la nueva vecina tenía razón: había que desterrar a los personajes malos, y para siempre. Se organizaron por vecindario. Pusieron carteles que decían "Malvados de cuento: ya no son bienvenidos en este pueblo. ¡Fuera!", enviaron cartas y telegramas y, los más valientes, los echaron de viva voz. Curioso fue que, mientras una larga fila de momias, monstruos, lobos y madrastras se

marchaba con la más profunda tristeza, las flores donde crecían los cuentos perdían su color o empalidecían hasta marchitarse. Pero nadie, salvo Inés y Pablo, se dio cuenta.



EL EXILIO

(o todo tiempo pasado fue mejor)

Los personajes malos estaban tristes. Tristísimos. Nunca, en su malvada vida, habían sido más malvados que ellos. Les dolía su negro corazón, pero también el orgullo. Y allí estaban, desterrados. En un paraje alejado, todos juntos, extrañando los buenos tiempos en los que hacían temblar.

Hay que decir que, a medida que pasaban los días, la idea de estar solos no les pareció tan mala. Libres del trabajo, podrían hacer lo que deseaban: dormir a pierna suelta sin importar si se levantaban al mediodía o a la tarde o, por el contrario, quedarse despiertos toda la noche. No tendrían que hacer ejercicio para mantenerse en forma, tampoco cuidar su alimentación. Y, sobre todo, ya no tendrían que soportar la desagradable sensación de bañarse. ¿Para quién deberían oler bien? Sí, la nueva vida tenía muy buena pinta.

El Ogro de Pulgarcito fue el primero en ponerse en marcha: creó una pastelería para que ya no tuviesen que cocinar. Desayunaban cruasán, almorzaban tartas de chocolate, merendaban rosquillas y cenaban pastel de manzana. "Porque hay que comer fruta", decía el ogro. El Lobo de Caperucita sugirió que quizás faltaban lácteos, y entonces suplantaron las rosquillas por la leche frita. Durante semanas, comieron hasta hartarse. Como no tenían necesidad de moverse, rara vez salían de sus casas o de sus camas. Pero los efectos, pronto se hicieron sentir.

Todos comenzaron a engordar tanto que se agitaban al caminar. Las brujas notaron como su piel cambiaba de aspecto. Cada día tenían nuevos granos que tapaban la visibilidad a sus hermosas verrugas. La falta de sueño o el exceso hacían que los piratas se pusieran más nerviosos. Muchos tuvieron que dejar de comer, porque los dientes les dolían de tantas caries. Y nadie podía abrir la boca sin que el mal aliento derribara por



completo a quien estaba al lado. Pero extrañamente, mientras más hacían lo que les gustaba, cuanto más desorden reinaba en sus vidas y rutinas... peor se encontraban y más tristes se sentían.

En el pueblo las cosas no parecían mejorar. Poco a poco los cuentos se fueron marchitando y los que quedaban tenían un color pálido y desmejorado. Como Ramona era mucha Ramona, se ocupó de que cambiar todos los títulos de los libros conformes a la nueva situación. La "Cenicienta" pasó a llamarse "felizcuenta" para contar lo bien que se llevaba con sus hermanastras, donde decía "Hansel y Gretel" unas letras grandes anunciaban "Los hermanitos perdidos y la bruja más buena del mundo" y "Pulgarcito" cambió su nombre por "Amorcito". Ante la novedad, los niños comenzaban a bostezar apenas comenzaban los cuentos y se dormían antes de escuchar el final. Sin embargo, no fue la única consecuencia del nuevo emprendimiento.

Ya nadie salía a caminar por los hermosos caminos regados de historias fabulosas; los niños dejaron de ir al parque a dramatizar las escenas más importantes de los cuentos de aventuras; nadie corría a la casa de sus vecinos para contarle una nueva historia descubierta, entre una petunia y un malvón. Esta vez, fueron los mismos niños quienes comenzaron a sembrar preguntas por aquí y por allá: "¿por qué los personajes malos se llevaron la aventura y el misterio?", "¿por qué tengo que ser como Felicianta, si me da rabia cuando mi hermano me quita los juguetes?". Inés y su hermano Pablo lo tenían muy claro: había que hacer un plan, antes de que el pueblo cayera en el aburrimiento y la inactividad.



EL PLAN

(o nunca es tarde para hacer el bien,
haz hoy lo que no hiciste ayer)

Conscientes del peligro que corría la diversión y la lectura, Inés y Pablo se pusieron en marcha. Había que encontrar a los personajes malos y pedirles que regresaran. Hallarlos no fue muy difícil. Apenas habían andado un poco cuando aparecieron las primeras huellas y, unos metros después, comenzaron a escuchar sus quejidos y lamentos. Así, llegaron al corazón de aquel paraje donde se encontraron con los personajes más débiles y tristes que hubieran soñado jamás.

Todos tenían tanto peso que les costaba moverse, no dejaban de pelearse entre ellos y se notaba que la higiene era una idea olvidada desde hace tiempo. Si bien después de un largo rato de conversación todos se mostraban felices con la idea de

volver a trabajar en el pueblo, regresar a la acción y la aventura tendría más inconvenientes de los que imaginaban.

—Disculpe, señorita Inés —el lobo de Caperucita se acercó a la niña con un susurro apenas perceptible. —Verá... es que... tengo un problema. Y de los gordos... —comenzó a contar entre titubeos.

—Dime, querido Lobo, tal vez podamos ayudarte— contestó Inés.

—Ocurre que he comido tanto, que en mi barriga ya no cabe Caperucita... ¿se le ocurre alguna forma de solucionarlo?

Más tarde, fue el Ogro de Pulgarcito el que se presentó ante Pablo:

—Don Pablo, me encantaría volver a las correrías... pero creo que no podré. ¡Ya no soy el que era! No puedo comer niños ni nada parecido. ¡Me duelen los dientes y las muelas!

Los piratas también presentaron sus quejas a los dos niños:

—No estamos preparados para la batalla... hemos perdido la agilidad y la velocidad que nos caracterizaba. ¡Las tortugas marinas son más rápidas que nosotros! ¡Seremos la burla de los adversarios!

No fueron los únicos: vampiros, bandidos, hombres lobos, brujas, madrastras y otros seres similares se acercaron a lamentar su suerte con los dos hermanos.

—Inés, esto es más grave de lo que pensábamos —dijo Pablo.

—Tienes razón. Tendremos que hacer un plan saludable ¡y pronto! —contestó su hermana.

Los dos niños se reunieron durante toda la tarde, debajo de un sauce llorón. Cuando el sol recogió los últimos rayos que caían sobre la tierra, Inés y Pablo habían elaborado un minucioso plan que consistía en:

- Organizar las rutinas del día.
- Crear un apetitoso menú que les devolviera la energía y los ayudara a ponerse en forma.
- ¡Volver a establecer hábitos de higiene!
- Hacer ejercicio físico.
- Hacer, cada día, una actividad entre todos para pasársela muy bien.

UN PLAN SALUDABLE PARA TODOS

1 DESCANSAR



2 BAÑO DIARIO



3 HACER EJERCICIO



4 COMIDA SANA



Por la noche, al calor de una fogata, reunieron a todos los personajes malos y les hablaron así:

"Queridos amigos. Como bien sabéis, nuestro pueblo os necesita. Se ha perdido el interés por la lectura, la diversión, la emoción y los buenos momentos. Necesitamos que regreséis, pero no de esta forma, sino como los saludables villanos que siempre habéis sido. Por eso, hemos elaborado este plan que os devolverá el ánimo y la energía. Eso sí: necesitamos el apoyo de todos para llevarlo a cabo. Os dividiremos en grupos y cada uno se encargará de una tarea. Los que estén de acuerdo, deberán estampar su garra, pata o mano debajo de este escrito."

Las brujas fueron las primeras en apuntarse. La idea de tener el control les fascinaba, así que eligieron organizar las rutinas del

día. Con su campana anunciarían el comienzo de las comidas, el tiempo de hacer ejercicio, y el horario para dormir (al menos ocho horas) y el de levantarse. Y si alguien no cumplía... ¡que se preparara para ser convertido en sapo!

El ogro, al que siempre le había gustado cocinar, fue el encargado de coordinar el grupo del menú. Con la ayuda de Inés y Pablo, establecieron que hubiera cinco comidas al día, en las que se incluyera varias raciones de fruta y verdura. El desayuno sería muy importante, lo harían todos juntos e incluiría leche, fruta y cereales.

Los piratas se encargaron de elaborar un buen plan de ejercicio que incluía: dar paseos caminando, bailar, jugar al pilla pilla, montar en bici y ofrecer varios deportes para que cada uno eligiera a su gusto.

El lobo y los vampiros se ocuparon de la higiene general. Entre los hábitos que propusieron se encontraron: lavarse la cara y las manos, sobre todo antes de comer y después de jugar; lavarse los dientes después de cada comida, mantener el pelo o pelaje bien limpio y... ¡bañarse! Dado el estado en el que se encontraban las mandíbulas y bocas de unos cuantos, llamaron también a un odontólogo de confianza.

Por último, cada grupo estableció turnos para organizar sus actividades favoritas: pintar, tocar instrumentos, pasear, trepar a los árboles, leer e inventar juegos.

Así, día a día, gracias al esfuerzo de todos, los personajes malos no solo comenzaron a recuperar su estado físico, sino su buen humor y, sobre todo, las ganas de volver a salir combatir en cada lectura y demostrar todo de lo que eran capaces.





EL REGRESO

(o dime lo que haces y te diré quién eres)

Ahora bien, ¿qué había ocurrido durante todo este tiempo en el pueblo? Aunque Ramona era mucha Ramona, la gente empezó a cansarse de sus consejos. Los cambios que había propuesto no habían producido los efectos esperados. Las calles apenas lucían los cuentos que ella se había encargado de plantar, pero por más esmero que ponía, no lograba que el color aumentara del rosa pálido. Los niños no salían de sus casas y los bibliotecarios y narradores, echaban de menos su oficio: ¡ya nadie quería escuchar los cuentos a menos que tuviera problemas para dormir!

Los padres de Inés y Pablo, recibían cada día una carta de sus hijos, anunciándole los progresos de los personajes malos. Sabían que pronto regresarían a casa. Y así fue. Una mañana,

en el pueblo se empezó a escuchar un canto suave como un murmullo, que se deslizó por las ventanas y por debajo de las puertas.

Somos los malos de los cuentos

y estamos la mar de contentos.

Venimos desde muy lejos

Después de seguir algunos consejos.

Os daremos la mejor diversión

¿estáis preparados para la acción?

Los primeros en salir a la calle fueron los bibliotecarios, los narradores y los abuelos. Poco después, los niños y, a medida de que el canto se hacía más fuerte, no hubo nadie que se quedara en sus casas y observara cómo, desde el horizonte, una larga fila de hormigas se hacía cada vez más grande.

Éran los personajes malos más entrenados, cuidados y relucientes que se hubieran visto alguna vez por allí. Y, detrás, Inés y Pablo con una sonrisa amplia y gigante, que invitó a todos a gritar: “¡Hurra!” “¡Viva por el regreso!”. Los personajes malos no lo dudaron. Aceptaron las ovaciones, hicieron reverencias y, muy sutilmente, se acercaron a las flores pálidas y marchitas que tenían sus historias. Se introdujeron en ellas con gran elegancia después de dar un último saludo. Y, como por arte de magia o como recompensa por el duro trabajo que habían hecho los malos de cuento, las historias volvieron a renacer con sus colores intensos y brillantes para decorar las calles y devolverle al pueblo la emoción que siempre lo caracterizó.

Esa misma tarde, el invierno dijo adiós. Se hizo una gran fiesta popular donde grandes y chicos se juntaron a contar cuentos y a revivirlos a través del teatro, las marionetas o las canciones. Los personajes malos se sentían tan bien que, después de sus

actuaciones, contaron a viva voz su secreto: alimentación equilibrada, buenas rutinas de sueño, ejercicio e higiene y pasarlo muy bien entre amigos.

Ramona, que era mucha Ramona, no perdió detalle. Y, aunque estuvo escondida un buen rato, no tardó en sumarse a la fiesta. Desde entonces, aplica los consejos de los personajes malos a su familia y es la que organiza los hábitos saludables del pueblo, algo que los vecinos le agradecen dejándole en su puerta un buen ramo de cuentos para que lea por la noche.



Guía de lectura

¡Hola! Soy el Ogro de Pulgarcito. Espero que os haya gustado la historia que acabáis de leer. Para nosotros, fue una de las mayores aventuras que vivimos. ¡Menos mal que salimos victoriosos! Ahora, os invitamos a dar un paso más (a nosotros también nos gusta hacer cosquillas con las palabras para que las ideas se muevan). A partir de las preguntas que hacemos, vamos a dialogar en familia sobre las respuestas. ¿Preparados? ¡Claro que sí!

- ¿Por qué la lectura era importante en el pueblo?
- Por más que los personajes malos hacían lo que deseaban, peor se sentían. ¿Por qué?
- Las rutinas y la organización del día fue lo primero que perdieron los personajes malos. ¿Cómo les perjudicó?

- Hacer actividades que disfrutemos también forma parte un buen plan saludable. ¿Por qué crees que es así?
- ¿Cuántas comidas hay que realizar durante el día? ¿Cuántas raciones de frutas y verduras?
- Hacer ejercicio ¿significa necesariamente hacer deporte?
- ¿Qué importancia tienen las horas de sueño para sentirnos bien?
- En el plan saludable realizado por Inés y Pablo, incluía realizar actividades con amigos. ¿En qué beneficia la amistad a la salud?
- La higiene bucal fue algo que los personajes malos poco a poco abandonaron. ¡Y de las primeras cosas que sufrieron! ¿Qué les ocurrió por no lavarse los dientes? ¿Qué otros hábitos de higiene incorporaron los personajes malos?

Ideas que mueven ideas

Gozar de un provechoso estado de salud significa mantener un buen estado de bienestar. Es decir, estar y sentirse bien, tanto con uno mismo como con el entorno. Para eso, hay que cuidar el cuerpo y, también, las emociones.

Los hábitos y rutinas son indispensables en un plan saludable, porque ordenan y organizan el día. Si podemos planificar, podemos mejorar nuestras acciones, disfrutarlas, ganar tiempo y estar más tranquilos.

Ahora bien, ¿qué hábitos deberíamos tener incorporados para llevar una vida saludable?

En primer lugar, la alimentación. Hay que realizar cinco comidas al día: un succulento y variado desayuno (debe incluir lácteos, ce-

reales y frutas), un almuerzo (tentempié a media mañana), la comida, la merienda (parecida en cantidad al almuerzo) y una cena más ligera que la comida. Si bien hay que incluir cinco raciones de frutas y verduras al día, al finalizar cada día es muy importante haber incorporado la mayor variedad de nutrientes: grasas, proteínas, hidratos de carbono, fibra, minerales y vitaminas.

El ejercicio físico es el complemento, por excelencia, de la alimentación. Además de ayudarnos a fortalecer nuestro cuerpo, aumentar nuestra autoestima y contribuir a un sentimiento de bienestar, la actividad física "gasta" parte de la energía que ingresamos a través de las comidas, lo que ayuda a mantener un peso equilibrado. Pero cuidado: hacer ejercicio no significa necesariamente hacer deporte, a menos que sea una actividad que disfrutes. Entendemos por actividad física mantener rutinas en el que el movimiento sea el rey: andar, correr, jugar o bailar son buenas alternativas si no te sientes cómodo en una actividad deportiva.

Aunque parezca asombroso, los hábitos de sueño son tan importantes como los otros. Descansar las horas adecuadas es imprescindible para que el pensamiento se ponga en marcha y tengamos energía para afrontar el día... ¡sobre todo con buen humor!

El sueño se encuentra dentro de los hábitos que llamamos "de higiene" y que incluye otros como: lavarse las manos antes y después de comer o estar al aire libre, cuidar la dentadura a través del cepillado después de cada comida y no jugar cerca de sitios peligrosos o aguas estancadas.

Por último, y para el final, hemos guardado un tema al que hay que prestarle especial atención, sobre todo, porque rara vez se piensa que está dentro de la salud: el ocio y la socialización. Hacer actividades que disfrutemos como tocar algún instrumento, ir al cine, dar un paseo, cocinar o estudiar a los insectos,

entre otros, es la mayor fuente de energía de nuestro estado de ánimo. Además de hacernos sentir bien, favorece la comunicación con los demás y nos permite aportar nuevos saberes y conocimientos en nuestro entorno. Al mismo tiempo, realizar cualquier actividad con amigos o, simplemente, pasar una tarde con ellos, nos nutre como seres humanos: aprendemos a escuchar y a ser escuchados, a comprender y ser comprendidos y a compartir este maravilloso viaje al que llamamos vida.

Ahora te toca a ti: diseña un plan saludable que se ajuste a tu día. Y, sobre todo, ¡disfrútalo!

PERSONAJES ¿MALOS?

Cuento de Educación para la Salud

El objetivo de esta publicación es aportar a padres y madres un recurso lúdico para trabajar la educación para la salud con sus hijos e hijas entre 6 y 12 años, para promover hábitos saludables, una alimentación sana y la práctica deportiva.

A través de la lectura compartida del cuento, y de los sucesos que viven sus personajes, padres y madres podrán abordar este tema fomentando el diálogo y la reflexión conjunta sobre las diferentes actitudes, valores y comportamientos que favorecen hábitos saludables.

Financiado por:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
Email: ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es